Daftar isi

Pendahuluan

Kenapa menggunakan petunjuk ini?

PEDULI SEKS menyediakan informasi mengenai hal-hal berikut.

- **informasi mendasar yang anda perlukan mengenai perilaku seksual anda**
- **petunjuk untuk lebih memahami perilaku seksual anda**
- **Peduli Seks ini disajikan secara ringkas, seperti sebuah buku petunjuk singkat tentang satu perjalanan. Buklet mengenai perilaku seksual yang sehat dan aman ini menjelaskan persiapan yang harus anda lakukan di dalam suatu perjalanan dan agar anda bijaksana dalam masalah seks.**

  Petunjuk ini diharapkan dapat membantu anda membuat keputusan atas pilihan-pilihan yang sudah anda ketahui.

Di bagian akhir buklet **PEDULI SEKS** ini, tercantum daftar nama lembaga-lembaga yang bisa dihubungi kalau anda memerlukan informasi lebih lanjut.

Sebelum anda memulai

Penting tidaknya seks dalam kehidupan anda akan berubah dari waktu ke waktu. Anda mungkin saja tidak selalu aktif secara seksual atau memang tidak mau aktif secara seksual. Soal seks bersifat sangat pribadi, setiap individu berbeda kebutuhannya. Anda mungkin mempunyai pasangan tetap, seperti suami atau istri disertai anak-anak. Anda mungkin saja melakukan tindakan seksual sendiri. Apapun kebiasaan dan pengalaman seksual anda, itu adalah sesuatu yang sangat unik dan pribadi. Anda mungkin saja tidak menyadarinya sampai tiba-tiba anda sudah mengalami atau melakukannya. Cinta, emosi, sentuhan fisik dan perasaan tidak aman, semuanya berperan. Tidak semua orang mempunyai perasaan yang sama. Kedewasaan setiap orangpun berbeda-beda, baik kematangan fisik maupun emosi. Pengaruh lingkungan juga kuat terhadap masalah seksualitas dan perasaan seseorang, yang selanjutnya dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang.

Perubahan-perubahan yang mempengaruhi aktifitas seksual

Perubahan semasa pubertas terjadi berangsur-angsur pada setiap orang, biasanya dimulai sejak seorang anak berumur 8 tahun dan bervariasi antara satu dan anak lainnya. Pubertas adalah masa peralihan menjadi seorang wanita atau laki-laki dewasa saat organ seksual mulai tumbuh dan berkembang dan tubuh seseorang berubah menjadi mampu melakukan fungsi reproduksi. Selama masa pubertas, tubuh setiap orang mengalami perubahan yang cepat. Proses ini bisa sangat mengganggu, tetapi sekaligus bisa juga seperti suatu perjalanan yang menggairahkan. Perubahan tubuh ini bisa membuat seseorang begitu bangga dan gembira, tapi bisa juga membuat seseorang bingung atau malu, atau lainnya. Di masa pubertas inilah, mungkin keluarga atau teman-teman anda mencoba mempengaruhi bagaimana seharusnya seseorang bersikap, tampil dan dengan siapa sebaiknya anda bergaul. Semua ini merupakan pilihan-pilihan sulit yang harus anda putuskan. Proses memilih ini dapat melalui diskusi, mencari sendiri informasi dan kadang-kadang bertanya pada diri sendiri.

Seorang perempuan lahir dengan membawa ribuan bakal sel telur atau ovum dari kedua indung telur mereka. Setelah pubertas, setiap bulan ovarium atau indung telur mengeluarkan satu sel telur matang. Saat lepasnya sel telur yang sudah matang inilah yang disebut ovulasi dan biasanya terjadi 14 hari sebelum menstruasi. Jika sel telur ini tidak dibuahi oleh sperma, sel telur ini langsung mati. Rahim perempuan, sekali dalam sebulan dalam keadaan siap untuk hamil. Lapisan dalam rahim semakin hari semakin tebal dan lembut. Begitu tubuh wanita tahu bahwa tidak terjadi pembuahan, maka lapisan dalam rahim dan sel telur tadi keluar dari tubuh lewat vagina. Kejadian inilah yang kita kenal sebagai menstruasi. Sel telur tidak kasat mata karena ukurannya begitu kecil. Menstruasi berlangsung sejak sel telur keluar dari tubuh sampai sehari sebelum menstruasi berikutnya tiba. Jarak antara satu ke menstruasi berikutnya sangat bervariasi, dari setiap 21 hari sampai setiap 40 hari. Anda bisa menggunakan pembalut, handuk bersih atau tampon untuk menampung darah menstruasi yang keluar. Anda bisa menggunakan catatan harian untuk mengetahui siklus menstruasi.

Tidak semua wanita memiliki menstruasi yang teratur.*

Perubahan kadar hormon selama masa menstruasi bisa mempengaruhi perasaan anda. Anda bisa merasa begitu bertenaga dan seksi, atau begitu uring-uringan, gampang menangis dan marah. Baik selama masa ovulasi, saat sedang menstruasi atau sebelum menstruasi. Payudara mungkin terasa mengeras atau membengkak, dan kadang kadang muncul jerawat. Sebagian wanita mungkin lebih mudah merasakan perubahan pada tubuh mereka menjelang dan selama menstruasi, dan reaksi-reaksi ini berubah sesuai usia. Tubuh wanita memproduksi sel telur sampai wanita itu mencapai usia tertentu sampai akhirnya berhenti, yang dikenal sebagai menopause. Biasanya menopause terjadi pada umur 40-an dan 50-an. Setelah menopause, perempuan tidak lagi mengalami menstruasi dan tidak mungkin hamil.

* **Kalau anda merasa sakit selama menstruasi atau mengalami gejala-gejala lainnya, sebaiknya berkonsultasi ke dokter atau klinik keluarga berencana.**

Perubahan yang mempengaruhi anak **laki-laki** dan **perempuan** selama masa pubertas

- tinggi, berat badan bertambah dan otot-otot semakin kelihatan
- organ seksual tumbuh
- tubuh semakin subur
- suara semakin berat
- kelenjar kulit semakin aktif dan bisa berjerawat
- kelenjar keringat berkembang sehingga jumlah keringat lebih banyak dan keringat berbau
- tumbuh bulu di ketiak dan di sekitar kemaluan
- mungkin anda akan mengalami perubahan mood. Perasaan gampang berubah-ubah dengan drastis
- mungkin mulai tertarik pada lawan jenis atau sesama jenis
- mungkin lebih sadar soal seks

Perubahan yang mempengaruhi anak perempuan

- payudara berkembang dan mungkin akan merasakan sakitnya ketika mulai tumbuh
- putting susu mulai kelihatan menonjol
- pantat semakin bundar
- kemaluan semakin berkembang, ovarium atau indung telur mulai memproduksi ovum atau sel telur
- menjelang akhir masa pubertas, mulai menstruasi

Perubahan yang mempengaruhi anak laki-laki

- dada dan bahu mulai berkembang
- rambut tumbuh di wajah dan mungkin juga tumbuh di dada
- penis dan buah pelir semakin besar
- buah pelir turun ke kantung kemaluan dan mulai memproduksi sperma
- bisa ereksi tiba-tiba tanpa ada tanda-tanda awal
- anda akan mengalami ejakulasi pertama yaitu keluarnya air mani dari penis

  Ini bisa terjadi ketika tidur atau sering disebut mimpi basah

Informasi Penting

The International Planned Parenthood Federation (IPPF) atau Federasi Keluarga Berencana Internasional mempunyai perkumpulan keluarga berencana di hampir semua negara di dunia. Perkumpulan ini bertujuan menyediakan informasi mengenai seks dan kesehatan reproduksi serta melayani semua orang yang menginginkan informasi dan pelayanan. Pelayanan sejenis juga disediakan oleh organisasi-organisasi masyarakat dan swasta lain. Pilihlah pelayanan yang terjangkau dengan kemampuan anda dan paling cocok dengan kebutuhan anda. Semua orang mempunyai hak untuk memilih, dijaga kerahasiaannya dan mendapatkan dukungan serta informasi yang tepat.

Apa yang harus anda bawa

Mempersiapkan diri akan sangat membantu anda melakukan perjalanan, membantu anda dalam menentukan pilihan dan akhirnya perjalanan anda menjadi aman dan menyenangkan. Bila anda aktif secara seksual, kegiatan seks harus merupakan sesuatu yang menyenangkan, karenanya perlu dipertimbangkan dengan baik dan matang. Bila anda tidak ingin hamil dan terinfeksi penyakit menular, maka anda harus menggunakan alat pencegahan, misalnya

kontrasepsi. Disini tersedia daftar alat-alat kontrasepsi yang dapat mencegah kehamilan. Beberapa diantaranya juga dapat mencegah penularan penyakit. Bila anda ingin bertanya atau mempunyai masalah dengan alat-alat kontrasepsi, berkonsultasilah pada dokter keluarga berencana anda.

Alat kontrasepsi **pria**

Kondom: **Kondom melindungi pria dan wanita. Terbuat dari karet tipis atau lateks, ada sebagian kondom diberi pelumas**

Cara menggunakan: **Pasangkan ke penis ketika sedang ereksi, sebelum melakukan hubungan kelamin.**

Kelebihannya: **Mudah diperoleh dan tersedia di banyak tempat, tidak ada efek samping dalam bentuk fisik, melindungi pemakai dari penyakit-penyakit menular lewat hubungan kelamin dan HIV (lihat HIV).**

Kekurangannya: **Harus digunakan dengan baik agar berfungsi efektif, dan karena pemakaiannya hanya bisa dilakukan ketika ereksi, kegiatan seksual yang sedang dilakukan, terpaksa terhenti sesaat.**

Alat kontrasepsi **perempuan**

Pil: **Pil mengandung hormon-hormon yang membuat ovarium atau indung telur berhenti memproduksi sel telur setiap bulan**

Cara menggunakan: **Biasanya pil diminum selama 21 hari dan diikuti 7 hari istirahat, pada mereka dengan siklus menstruasi 28 hari. Seorang perempuan dapat berhenti mengkonsumsi pil kapan saja kalau ingin hamil**

Kelebihannya: **Mudah penggunaannya, kemungkinan dapat mengurangi rasa sakit selagi menstruasi dan bisa mencegah beberapa bentuk penyakit kanker leher rahim**

Kekurangannya: **Pil harus diminum setiap hari. Tidak melindungi anda dari penyakit yang bisa ditularkan lewat hubungan kelamin atau HIV. Wanita yang mengkonsumsi pil dan merokok, beresiko tinggi terhadap penyakit pembekuan darah dan penyakit jantung**

Injeksi atau suntikan hormon: **Seperti pil, suntikan mengandung satu jenis hormon**

Cara menggunakan: **Injeksi dilakukan sekali dalam tiga bulan, sekali dua bulan atau setiap bulan untuk mencegah ovulasi**

Kelebihannya: **Begitu mendapat suntikan hormon, anda tidak perlu melakukan apa-apa lagi sampai suntikan berikutnya**

Kekurangannya: **Suntikan ini harus dilakukan oleh petugas kesehatan. Mungkin kadang-kadang anda tidak mengalami menstruasi. Suntikan tidak**

melindungi anda dari penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin atau HIV

Kondom perempuan: **Sebuah katup yang terbuat dari bahan poliuretan yang menutupi keseluruhan vagina**

Cara menggunakan: **Sebelum berhubungan kelamin, pasang dengan aman melalui liang vagina.**

Kelebihannya: **Alat ini dapat melindungi anda dari penyakit yang ditularkan lewat hubungan kelamin atau HIV**

Kekurangannya: **Anda harus berhenti sesaat ketika sedang melakukan hubungan seksual untuk memasangnya. Perempuan harus belajar cara menggunakannya dengan benar**

IUD atau alat kontrasepsi dalam rahim: **IUD adalah sepotong plastik kecil dengan kawat tembaga disekelilingnya**

Cara menggunakan: **Dimasukkan ke dalam rahim wanita oleh ahli atau dokter**

Kelebihannya: **Mencegah kehamilan dalam jangka waktu yang panjang**

Kekurangannya: **Bisa meningkatkan resiko terkena penyakit atau radang. Tidak melindungi anda dari penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin atau HIV, dan tidak dianjurkan bagi orang yang belum pernah melahirkan anak**

Cara-cara lain

Sistem kalender atau puasa

Caranya: **Pasangan melakukan hubungan kelamin ketika wanita tidak sedang dalam masa subur. Misalnya, beberapa hari sebelum menstruasi atau beberapa hari sesudahnya**

Kelebihannya: **Tidak ada efek samping secara fisik**

Kekurangannya: **Sulit memperkirakan kapan masa menstruasi dan masa produksi sel telur, khususnya ketika anda masih muda. Cara ini juga tidak melindungi anda dari penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin atau HIV**

Sanggama terputus

Caranya: **Pria menarik penisnya dari vagina pasangannya sebelum ejakulasi**

Kelebihannya: **Tidak ada efek samping secara fisik**

Kekurangannya: **Tidak aman dan tidak efektif karena sperma bisa keluar sebelum ejakulasi. Selain itu tidak melindungi anda dari penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin atau HIV**

Kontrasepsi darurat

Para petugas kesehatan mungkin menyediakan pil kontrasepsi untuk keadaan darurat, pil pencegah kehamilan yang harus dikonsumsi selambat-lambatnya 72 jam langsung setelah melakukan hubungan kelamin tanpa alat pencegah kehamilan. Bisa juga dengan memasang IUD 3 sampai 5 hari setelah melakukan hubungan kelamin tanpa pengaman. Pil kontrasepsi darurat ini sama fungsinya dengan pil-pil pencegah

kehamilan lainnya, hanya dosisnya lebih tinggi. Kontrasepsi darurat mencegah kehamilan dengan cara menghentikan atau menunda keluarnya sel telur dari indung telur, atau mencegah nidasi sel telur yang sudah matang di dinding rahim.

Kelebihannya: Kontrasepsi ini adalah salah satu cara mencegah kehamilan setelah melakukan hubungan kelamin tanpa pengaman, atau kalau alat pencegah kehamilan ternyata gagal, seperti kondom yang bocor.

Kekurangannya: Secara keseluruhan tingkat keberhasilan kontrasepsi darurat ini tidak setinggi kontrasepsi biasa. Tingkat kegagalannya sekitar 2 persen utuk setiap kali pemakaian. Efek samping yang ditimbulkan antara lain rasa mual, pusing, ingin muntah, sakit pada buah dada dan kejang. Kontrasepsi ini tidak melindungi anda dari penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin atau HIV.

Sterilisasi

Vasektomi untuk pria dan tubektomi untuk perempuan adalah pilihan yang ada dalam dunia kedokteran, baik untuk alasan kesehatan maupun untuk mencegah kehamilan secara permanen. Bila orang memilih sterilisasi sebagai cara kontrasepsi, mereka melakukannya setelah benar-benar yakin tidak ingin punya anak atau tidak ingin punya anak lagi. Sterilisasi termasuk pembedahan dengan konsekuensi permanen, karena itu jangan sekali-kali melakukan sterilisasi tanpa nasehat dokter atau ahli kesehatan yang anda percaya. Tidak semua

metode sterilisasi tersedia di negara anda. Tanyakan dokter anda.

Tempat-tempat yang perlu anda kunjungi

Tidak seorangpun bisa dengan tepat menceritakan apa yang ia peroleh dari pengalaman atau bagaimana bisa menikmati pengalaman itu. Ini juga berlaku dalam hal pasangan, seks dan kenikmatan. Pengalaman-pengalaman ini merupakan tahap pencarian, pemahaman akan tubuh anda sendiri dan tubuh orang lain. Salah satu cara terbaik adalah dengan cara aktif mengenali tubuh sendiri. Cara ini bisa meningkatkan rasa percaya diri, baik dalam memahami bentuk tubuh, hal yang dirasakan tubuh dan bagaimana tubuh bereaksi terhadap sesuatu. Kalau anda sebelumnya tidak pernah melihat tubuh sendiri, pergilah ke satu tempat yang aman dan gunakan cermin untuk melihat dan mengenali tubuh, termasuk alat kelamin anda sendiri. Masturbasi adalah salah satu cara mengenali tubuh, baik untuk wanita maupun pria. Masturbasi dilakukan orang dengan meraba, memijat atau meremas-remas alat kelamin. Anda mungkin pernah diberitahu bahwa masturbasi merusak kesehatan, namun tidak ada bukti secara medis yang mendukung pernyataan itu.

Teman perjalanan

Hubungan seksual antara pria dan wanitia disebut hubungan heteroseksual. Hubungan antara sesama jenis kelamin, baik sesama wanita maupun sesama pria disebut homoseksual. Homoseksual adalah pria atau wanita yang tertarik pada sesama jenis kelamin, bukan lawan jenis. Di beberapa negara, homoseksual tidak diperbolehkan secara hukum. Masalah seks bisa sangat rumit dan perlu waktu serta berbagai pertimbangan untuk memahaminya. Jelas sekali homoseksual tergantung pada kebutuhan dan keinginan individual dan tidak ada kepastian apakah seseorang terlahir homoseksual atau memilih menjadi homoseksual. Satu hal yang pasti ialah bahwa seorang homoseks harus memilih, sama seperti seorang heteroseks, cara untuk menjalin hubungan dengan orang lain

Banyak orang tidak memahami homoseksual dan kenapa orang berbeda satu dengan yang lainnya, serta mengapa orang lain berbeda dengan mereka sendiri. Ketidakpahaman tentang hal ini seringkali menimbulkan rasa takut, salah menilai orang lain dan dengan mudah menghakimi orang lain. Banyak yang khawatir soal perbedaan-perbedaan itu. Banyak orang yang yakin bahwa pandangan dan perilaku seseorang mengenai seks ditentukan oleh nilai-nilai budaya. Pandangan seperti ini tidak selalu mengun-tungkan bagi seseorang yang memiliki norma yang berbeda dengan norma masyarakat tempat dia

tinggal. Sikap seperti ini cenderung membuat orang mudah menghakimi dan memusuhi kaum homoseksual.

Praktek-praktek seksual, baik antara sesama maupun lawan jenis, biasanya melibatkan sentuhan, rasa sayang dan gairah. Seksualitas bisa berupa tindakan bisa pula berhubungn dengan emosi. Hubungan yang positif antara dua orang dapat berpengaruh langsung dalam hubungan seksual dan perasaan intim diantara mereka. Sebagian orang yakin hubungan seksual hanya bisa terjadi antara dua orang yang saling mencintai. Sementara yang lain, yang tidak memiliki pasangan tetap, mungkin masih bisa menikmati hubungan seksual. Seks dan cinta adalah dua hal yang berbeda. Namun begitu, bagi banyak orang cinta dan seks harus seiring.

Sangatlah penting memahami akibat yang ada jika anda memutuskan melakukan hubungan seks dengan seseorang. Hubungan seks bisa sangat menyenangkan, tapi bisa juga menimbulkan rasa sangat bersalah dan kecewa sesudah melakukannya, kalau ternyata anda tidak siap dan merasa melakukan perbuatan yang salah. Orang memutuskan menjadi aktif secara seksual dengan berbagai alasan. Kadang-kadang karena tekanan dari pasangannya atau karena teman-temannya melakukan hubungan seksual, atau mungkin karena mereka merasakan hal itu sebagai suatu tuntutan. Sebagian orang memutuskan melakukan hubungan seksual setelah menikah, sebagian lagi

tidak. Pilihan-pilihan ini tidak selalu merupakan pilihan yang mudah. Yang penting jangan pernah lupa, bahwa anda bisa mengatakan TIDAK terhadap suatu hubungan seksual. Apakah anda akan mengatakan YA atau TIDAK, pikirkan lebih dulu akibat-akibat yang mungkin terjadi, disamping hal-hal yang menyenangkan. Sebagian orang secara sadar memilih untuk tidak melakukan hubungan seksual.

Memilih tempat-tempat yang pantas dikunjungi

Komunikasi yang baik membantu anda mencapai kepuasan seksual. Yang penting mulai dari diri anda sendiri dan membiarkan anda menikmati kepuasan itu. Pasangan anda tidak akan tahu apa yang anda inginkan dan sukai, dan pasangan anda mungkin tidak akan peduli kecuali anda beritahu. Contohnya:

- **Anda mungkin ingin disentuh atau disayang-sayang oleh pasangan anda sebelum melakukan hubungan seksual**
- **Anda mungkin tidak menginginkan hubungan seksual sesering yang diinginkan pasangan anda**
- **Anda mungkin ingin atau tidak ingin punya bayi**
- **Anda mungkin tidak paham soal hubungan seks yang aman, seperti pasangan anda**
- **Anda mungin kurang atau lebih berpengalaman dibanding pasangan anda**
- **Anda mungkin tidak ingin ada penetrasi dalam hubungan seksual**
- **Anda mungkin tidak ingin melakukan hubungan seksual**

Rasa birahi atau gairah dapat dicetuskan lewat komunikasi antara anda dengan pasangan anda, mengenai hal yang diinginkan dan dibutuhkan oleh masing-masing. Pada awalnya ini mungkin agak sulit. Bagaimana dua orang dewasa melakukan hubungan seksual tanpa seorangpun yang merasa terpaksa melakukannya. Dari segi kesehatan tidak ada satu cara hubungan seksual yang tepat. Ada banyak cara menunjukkan perasaan anda terhadap orang lain, dan tubuh anda akan memberitahu apa yang ingin anda lakukan. Kadang-kadang ciuman saja sudah mecukupi.

Mencapai kepuasan seksual bisa dilakukan dengan banyak cara, banyak diantaranya tanpa melakukan penetrasi. Ketidakharusan adanya penetrasi perlu dipertimbangkan di zaman sekarang di saat masyarakat semakin sadar soal seks yang aman. Keinginan seksual anda mungkin bisa terpenuhi lewat berbagai cara seperti masturbasi bersama, oral seks, bersikap hangat atau lemah lembut antara satu sama lain, atau melakukan hubungan alat kelamin melalui vagina, anus atau sama sekali tanpa penetrasi. Apa yang anda bisa lakukan terhadap pasangan anda benar-benar tergantung pada anda dan pasangan anda sendiri, tak ada yang bisa membatasi. Tetap ingat untuk selalu melindungi diri anda dan pasangan anda, **dan jangan lakukan perbuatan yang tidak ingin anda dan pasangan anda lakukan.**

Pemanasan dan hubungan intim

Ciuman, belaian dan pelukan yang dikenal sebagai pemanasan hampir selalu dapat meningkatkan gairah baik laki-laki maupun perempuan. Bercumbu bisa sangat merangsang dan bisa juga menimbulkan perasaan rileks. Kebanyakan pria bisa ereksi dan terangsang dengan cepat. Memasang kondom bisa menjadi bagian dari tahap pemanasan. **Tahap pemanasan bisa membantu merangsang wanita sehingga vaginanya cukup lentur, tidak tegang, untuk bisa dimasuki oleh penis dengan mudah, tanpa menimbulkan rasa sakit. Ketika wanita terangsang secara seksual, tubuhnya mengeluarkan cairan alami yang keluar untuk memudahkan penetrasi.** **(Lihat juga Dry Sex)**

Menyediakan waktu untuk pemanasan bisa menjadi sangat menggairahkan. Tahap ini juga memberikan kesempatan membangun saling percaya dan memahami fisik antara dua orang. Rasa percaya ini bisa menumbuhkan suasana intim yang menyenangkan diantara pasangan. Keintiman ini bisa merupakan bagian yang sangat penting dalam hubungan emosional dan seksual. Mengenal seseorang bisa sangat menggairahkan.

Seks lewat vagina

Ini mungkin teknik seksual yang paling sering dipraktekkan pasangan heteroseksual. Ada penetrasi atau sering disebut dengan hubungan kelamin, dimana penis memasuki vagina, dan ini merupakan cara utama terjadinya kehamilan. Hubungan kelamin bisa menjadi sangat sulit, terutama jika anda melakukannya untuk pertama kali dan anda dalam keadaan tegang. Begitu penis ada di dalam vagina, vagina dalam keadang terangsang dan cukup basah, salah seorang atau kedua-duanya bisa menggerakkan panggul, sehingga penis bisa bergerak maju dan mundur di dalam vagina. Gerakan ini bisa berlangsung selama beberapa menit atau bahkan lebih dari satu jam. Biasanya berakhir dengan klimaks kepuasan seksual atau biasa disebut sebagai orgasme. Ada banyak cara melakukan hubungan seksual dengan penetrasi, dan hanya setelah melakukan anda bisa tahu teknik mana yang paling cocok untuk anda dan pasangan anda.

Orgasme

Baik laki-laki maupun perempuan mempunyai keinginan serta kebutuhan seksual. Namun cara mencapai kepuasan bisa berbeda. Seks pada dasarnya adalah soal terangsang dan mungkin dilanjutkan dengan orgasme, yang menciptakan sensasi yang luar biasa baik bagi laki-laki maupun perempuan. Mencapai orgasme dengan pasangan

anda memerlukan saling pengertian dan latihan.

Ketika penis dan klitoris dalam keadaan cukup terangsang, orgasme bisa terjadi. Orgasme terdiri dari serangkaian kontraksi otot dalam alat kelamin. Orgasme itu terasa seperti debaran dan sensasi yang menggairahkan yang menyebar keseluruh tubuh, menyebabkan satu perasaan menyenangkan yang luar biasa dan kemudian diikuti dengan relaksasi. Ketika pria mencapai puncaknya, air mani atau sperma akan keluar dari penisnya.

Hampir semua perempuan bisa mencapai orgasme hanya lewat rangsangan di klitorisnya, tanpa harus ada penetrasi. Hanya sedikit wanita yang bisa mencapai orgasme tanpa perangsangan klitoris. Wanita juga bisa mencapai orgasme dengan cara merangsang vaginanya. Seseorang bisa mencapai orgasme lebih dulu dari pasangannya dan orgasme tidak selalu terjadi setiap kali berhubungan seksual. Peran perasaan dalam kehidupan seksual sama besarnya dengan peran organ tubuh kita. Itulah sebabnya kenapa pikiran, perasaan dan birahi kita berperan dalam soal gairah dan kepuasan seksual.

Tempat-tempat yang berbahaya

Setiap saat seseorang bisa menghadapi masalah, kadang-kadang karena tidak semua rencana berjalan sesuai rencana atau karena memang seharusnya tidak melakukan sesuatu. Seks aman kadang-kadang menjemukan, tidak menggairahkan, tetapi melakukan seks yang aman bisa membantu anda mencegah kehamilan atau membuat seseorang menjadi hamil. Seks yang aman juga bisa melindungi anda dari penyakit, dan membantu anda memiliki hubungan dan persahabatan yang anda inginkan. Ada baiknya kalau anda mendapatkan rasa aman, terutama di daerah-daerah yang tidak anda kenal dengan baik.

Mungkin ada saat-saat anda diminta atau bahkan diharapkan melakukan kontak seksual dengan seseorang yang tidak anda inginkan. Seseorang itu mungkin terlalu menuntut atau bahkan memaksa dengan cara kekerasan. Mungkin anda tidak mengenal mereka. Atau mungkin anda mengenal mereka dengan baik atau bahkan punya hubungan dengan mereka. Seringkali orang-orang ini dalam posisi yang lebih kuat dari anda dan mencoba mengelabui, memeras dan menyogok anda agar melakukan hubungan seks. Tindakan seperti ini disebut pemaksaan. Perbuatan mereka tidak saja melanggar hukum tetapi juga berbahaya.

Jika ada dalam kesulitan, mintalah nasehat dari seseorang yang benar-benar anda percayai dan

orang yang akan memberikan dukungan. Orang ini bisa anggota keluarga atau bukan anggota keluarga. Ingat, anda bukan orang yang harus dipersalahkan dalam keadaan dipaksa seperti itu. Perilaku seksual anda bukan sesuatu yang bisa dibayar dan juga bukan sesuatu yang bisa dipaksa dengan kekerasan. Seks adalah soal kepercayaan dan kesenangan. Kalau anda mengatakan TIDAK, berarti memang tidak dan kalau anda mengatakan YA, berarti memang ya.

Keamanan anda

Pemaksaan dalam bentuk apapun, apakah itu pemaksaan seksual atau lainnya berarti seseorang dipaksa melakukan sesuatu yang bukan menjadi kehendaknya. Termasuk pemaksaan adalah:
Perkosaan, Penculikan, Diserang secara fisik, Dipaksa melacur, Dipaksa sunat, Menikah tanpa persetujuan anda dan pasangan anda.

Praktek-praktek ini melanggar hukum, namun masih terjadi di banyak negara. Tetapi bukan berarti hal-hal tersebut adalah perbuatan yang bisa diterima. Bentuk pemaksaan bagi perempuan dan kaum muda untuk melakukan hubungan seksual sangat beragam. Mengetahui benar dan belajar memahami serta berdiskusi mengenai seks membantu anda mengatasi masalah kesehatan seksual dan reproduksi.

Keputusan orang lain atas perilaku seksual anda mungkin baik menurut mereka, tetapi mungkin tidak tepat bagi anda. Sebelum membuat keputusan anda harus mendapatkan informasi yang benar dan tidak setengah-setengah mengenai masalah kesehatan seksual dan reproduksi. Keputusan yang benar adalah keputusan yang bebas dari pemaksaan dan tekanan. Ada banyak tradisi mengenai seks, kehamilan dan tradisi mengenai kelahiran anak yang sudah dipraktekkan selama beberapa generasi, tapi tidak mendorong dan mendukung kesehatan seksual individu, terutama perempuan. Peduli Seks berarti memahami dan selalu mengetahui persis apa yang harus dilakukan dan konsekuensinya. Juga berarti melakukan seks yang aman. Di dalamnya tidak termasuk dipaksa melakukan perbuatan yang mungkin membahayakan diri anda sendiri atau orang lain, baik fisik maupun mental. Jika anda ragu-ragu, carilah dukungan dan nasehat dari orang yang anda percaya.

Resiko-resiko sepanjang melakukan perjalanan

Melakukan perjalanan sangat menyenangkan, tetapi beresiko. Tidak ada hubungan kelamin yang benar-benar aman, apakah itu lewat vagina, oral ataupun anal. Ada dua cara memastikan supaya anda tidak hamil ataupun tertular penyakit yang menular lewat hubungan kelamin termasuk HIV. Caranya adalah

tidak melakukan hubungan seks dengan siapapun juga atau melakukan hubungan seks yang lebih aman (lihat memilih tempat-tempat yang perlu dikunjungi). Anda bisa melakukan seks yang lebih aman dengan menggunakan kondom. Penyakit menular seksual bisa ditularkan lewat hubungan kelamin dengan seseorang yang sudah terinfeksi penyakit tersebut, melalui air mani laki-laki atau lewat cairan vagina perempuan. Penyakit-penyakit ini tidak bisa ditularkan lewat ciuman, menggu-nakana alat-alat makan dan minum bersama, gigitan serangga, kolam renang atau kamar mandi umum. Siapa saja yang melakukan hubungan kelamin tanpa menggunakan pelindung memiliki resiko terjangkit penyakit menular lewat hubungan kelamin, bukan hanya para pekerja seks atau orang-orang yang punya banyak pasangan atau homoseksual.

Merasa malu dan takut sangat biasa diantara orang-orang yang terinfeksi oleh penyakit kelamin. Perasaan ini mungkin membuat mereka enggan ke dokter atau mengobatinya. Tidak ada alasan harus merasa malu. Penyakit kelamin menular dan dengan mencari pengobatan medis secepat mungkin begitu anda melihat tanda-tandanya, bisa membantu anda menghentikan atau memperlambat infeksinya dan juga penyebarannya ke orang-orang lain.

Penyakit kelamin yang paling umum adalah: bisul di kelamin, guam, klamidia, sifilis, gonorrhoea, trikhomonas dan HIV.

Perempuan harus minta nasehat medis jika ada tanda-tanda sebagai berikut :

- **ada cairan keluar dari vagina, warnanya tidak seperti biasa, berbau dan jumlahnya tidak seperti biasa**
- **terasa sakit dan seperti terbakar ketika buang air kecil**
- **sakit dan gatal-gatal disekitar vagina**
- **terasa sakit ketika melakukan hubungan kelamin**
- **sakit dan melepuh disekitar vagina**

Pria harus minta nasehat medis jika ada tanda-tanda sebagai berikut :

- **ada cairan dari penis yang warnanya tidak seperti biasa, berbau dan jumlahnya tidak seperti biasa**
- **terasa sakit dan seperti terbakar ketika buang air kecil**
- **sakit dan gatal-gatal atau melepuh di penis atau di sekitar penis**
- **ruam-ruam atau benjol di daerah kemaluan atau di bagian lain di tubuh**

Apa yang terjadi kalau anda tidak melakukan pengobatan :

- **sakit anda mungkin menjadi lebih parah dan anda terancam mandul**

Dokter anda atau petugas keluarga berencana dapat memberikan petunjuk atau melakukan pemeriksaan mengenai infeksi yang anda derita.

Kadang-kadang tidak ada tanda-tanda fisik yang langsung menunjukkan bahwa anda sudah terinfeksi, karena itulah lebih baik melindungi diri anda sendiri dan tentu saja pasangan anda dengan cara menggunakan kondom. Kalau anda khawatir sudah terkena penyakit kelamin, silahkan hubungi dokter atau petugas keluarga berencana. Peduli seks artinya melakukan hubungan seks yang aman.

HIV/AIDS

HIV atau Human Immuno-deficiency Virus adalah virus yang mematikan sistem kekebalan tubuh manusia. AIDS atau Acquired Immune Deficiency Syndromme adalah penyakit yang tejadi setelah tubuh terinfeksi HIV dan kondisi tubuh menjadi mudah terinfeksi. HIV tidak bisa ditularkan lewat kulit yang tidak terluka, tidak bisa ditularkan lewat penghalang seperti kondom dan virus ini tidak bisa hidup di luar tubuh manusia. Virus ini tidak bisa ditularkan lewat kontak biasa seperti ciuman, masturbasi, jabatan tangan, dari tempat duduk di toilet atau menggunakan alat makan yang sama. Virus ini juga tidak bisa ditularkan lewat gigitan serangga.

Ada dua cara utama virus HIV ditularkan dari satu orang ke orang lain. Pertama lewat air mani atau cairan dari vagina orang yang sudah terinfeksi, memasuki tubuh orang lain selama melakukan hubungan seks penetrasi, apakah lewat vagina atau lewat anus. Yang kedua, lewat darah, misalnya darah orang yang terinfeksi masuk ke dalam tubuh orang lain. Untuk alasan yang kedua inilah, para pengguna obat-obatan terlarang yang berbagi jarum suntik yang sudah terkontaminasi sangat beresiko tertular, sama seperti orang-orang yang mengalami transfusi darah ketika peralatannya tidak disterilkan dengan benar atau karena darah yang ditransfusikan memang sudah terinfeksi.
Perempuan yang terkena virus ini bisa menularkan kepada bayinya selama dalam kandungan, atau sesudah lahir lewat air susunya.

Ketika virus ini masuk ke dalam tubuh manusia, orang tersebut disebut positif HIV, artinya positif mengidap penyakit HIV. Seseorang bisa saja positif HIV tanpa sadar. Tanda-tanda dan gejala HIV/AIDS adalah: lebih dari 10 persen penderitanya kehilangan, berat badan, demam lebih dari sebulan, rasa lelah luar biasa dan, berkeringat waktu malam.

Seseorang bisa sudah positif HIV selama bertahun-tahun, sebelum akhirnya mengidap penyakit AIDS. Salah satu cara menghindari menjadi positif HIV adalah membedakan antara fakta dan mitos mengenai HIV. Salah satu diantara sekian banyak

mitos mengenai HIV/AIDS adalah, anda bisa sembuh kalau melakukan hubungan seks dengan perawan. Ini tentu tidak benar. Mitos-mitos yang berbahaya mengenai AIDS termasuk pemikiran bahwa anda bisa disembuhkan, karena sampai sekarang belum ditemukan obat untuk menyembuhkan penderita AIDS. HIV bukan kecurigaan, dan tidak hanya mempengaruhi sekelompok orang tertentu saja. HIV adalah virus yang bisa ditularkan lewat hubungan kelamin yang tidak memakai pelindung antara orang yang sudah terinfeksi dengan yang belum. Juga bisa ditularkan lewat perilaku-perilaku seksual lain yang beresiko. Virus ini bisa mempengaruhi kita semua, tetapi bisa dihindari.

Kalau anda tertarik dan ingin informasi lebih lanjut, silahkan lihat daftar kontak.

Pertanyaan yang sering diajukan

Apakah anda bisa hamil ketika melakukan hubungan seksual untuk pertama kalinya?
Ya. **Kalau keduanya subur dan tidak menggunakan kontrasepsi**

Apakah anda bisa hamil kalau melakukan hubungan seksual selagi menstruasi?
Ya.

Kalau anda langsung mandi begitu melakukan hubungan seksual, apakah anda masih tetap akan hamil?
Ya.

Apakah buah pelir/zakar saya akan pecah kalau tidak ejakulasi?
Tidak.

Apakah anda bisa kehabisan sperma kalau kebanyakan ejakulasi?
Tidak. Setiap buah pelir memproduksi sekitar 200 juta sperma setiap hari.

Apakah laki-laki akan sakit kalau tidak ejakulasi secara teratur?
Tidak.

Apakah benar dorongan seks laki-laki lebih tinggi daripada perempuan?

Tidak. Tetapi pria seringkali diajarkan agar lebih aktif secara seksual, banyak pasangan dan mulai melakukan kegiatan seksual lebih dini. Sementara perempuan diajarkan agar tidak aktif secara seksual dan tidak melakukan hubungan seks sebelum menikah. Gagasan seperti ini menjadi bagian dari cara pandang kita dan seakan-akan songat alamiah bahwa itulah perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Apakah boleh melakukan hubungan seksual lewat anus?

Sebagian orang (pria dan wanita) lebih menikmati seks dengan memasukkan penis ke anus. Anal seks atau seks lewat anus, sama seperti seks lewat vagina, menambah resiko penularan penyakit kelamin. Menggunakan kondom adalah cara terbaik untuk mencegah terinfeksi.

Apakah ada hubungannya antara oral seks dengan HIV/AIDS?

Oral seks adalalah cara berhubungan seksual yang paling rendah resiko menularkan HIV/AIDS. Virus HIV akan mati dibunuh oleh zat asam dalam lambung. Virus ini bisa ditularkan lewat sperma ke dalam darah dari seseorang yang sudah terinfeksi. Misalnya sperma itu terkena luka dalam mulut atau bibir atau kalau sperma itu terkena mata seseorang, padahal mata adalah tempat pembuluh darah paling banyak.

Daftar penting

Berikut uraian singkat seputar organ reproduksi dan seksual tubuh.

Tubuh Perempuan

Ovarium atau Indung Telur: Ada dua ovarium, masing-masing seukuran dua sentimeter yang memproduksi sel telur atau ovum

Rahim atau uterus: Ukuran dan bentuknya kira-kira sebesar buah pir. Rahim terdiri dari otot dan bisa berkembang ketika bayi tumbuh di dalamnya

Tuba Falopi/saluran telur: ada dua liang dari indung telur ke kandungan

Kantung kencing/kemih: kantung tempat menampung air kencing

Saluran kencing: salurang tempat kencing mengalir dari kantung kencing

Vagina: liang yang panjangnya sekitar 8 centimeter, mulai dari leher rahim sampai ke bibir kemaluan dan letaknya antara kedua pangkal paha. Vagina sangat lentur, bisa dengan mudah menyesuaikan diri dengan ukuran penis atau membesar ketika harus melahirkan bayi

Anus: Lubang dubur dan selalu dalam keadaan tertutup karena dua otot di sekitarnya

Leher rahim: Leher dari kandungan. Biasanya selalu tertutup, hanya satu celah kecil yang terbuka, celah tempat darah keluar ketika perempuan mengalami menstruasi

Klitoris, kelentit atau itil: organ dalam alat kelamin perempuan yang sensitif, letaknya di paling atas, hanya bagian atasnya saja yang kelihatan. Selama menikmati aktifitas seks, klitoris ini membesar dan mengeras dan bisa menjadi pusat dalam mencapai orgasme

Tubuh Pria

Penis: Organ yang terbuat dari selaput yang meresap. Ketika terangsang, penis dipenuhi dengan darah dan membuat penis menegang dan keras. Panjang rata-rata penis sekitar 12 sampai 19 sentimeter ketika ereksi

Saluran kencing: Saluran kencing tempat air kencing mengalir dari kantung kemih/kencing ke penis atau sperma dari kantung kemih ke penis

Glan-penis/Kulup: ujung penis yang berbentuk helm, daerah paling sensitif dari penis

Kulit luar: Kulit yang menutupi dan melindungi ujung penis dan untuk menghindari infeksi harus dibersihkan dan ditarik kebelakang

Sunat: Memotong kulit luar penis. Sunat dilakukan pada bayi laki-laki atau anak laki-laki sebagai bagian dari tradisi atau untuk alasan kesehatan

Sperma: sel berukuran sangat kecil dan bentuk seperti kecebong. Sel yang diperlukan untuk membuahi sel telur untuk bisa membuat bayi. Sperma keluar bersama-sama cairan yang keluar dari saluran kencing. Saluran kencing

biasanya tempat keluar kencing, tetapi selama ejakulasi, air kencing tidak bisa memasuki sperma. Pada umumnya, satu sendok penuh dengan 300 juta sperma

Ereksi: Kondisi ketika penis mengeras karena terangsang

Ejakulasi: Keluarnya air mani dari saluran kencing. Itu bisa terjadi karena aktifitas seksual termasuk mastrubasi

Buah zakar/pelir: Kantung tempat testikel atau telur pria

Testikel atau testis: organ yang bentuknya seperti telur yang memproduksi sperma

Anus : Lubang dubur yang tertutup oleh dua otot sekitarnya

Kantung kencing/kemih: kantung atau pundi-pundi tempat menampung air kencing

Keperawanan

Perawan adalah sebutan bagi seseorang yang belum pernah melakuan hubungan kelamin. Perempuan punya selaput yang biasa disebut selaput dara di sekitar mulut vagina. Sebagian orang percaya bahwa selaput dara adalah bukti bahwa seorang perempuan masih perawan. Keyakinan ini bisa menimbulkan kemarahan terhadap perempuan yang tidak punya selaput dara, tetapi perawan. Selaput dara ini bisa koyak karena olahraga atau menggunakan tampon. Seorang perempuan tetap perawan walaupun tanpa selaput dara, sepanjang belum pernah melakukan hubungan kelamin.

Melakukan hubungan seks dengan cara

penetrasi untuk pertama kali bisa menjadi pengalaman yang sangat menakutkan. Ketika salah satu atau kedua-duanya sama-sama belum pernah melakukannya, penetrasi perlu dilakukan dengan lemah lembut dan rasa pengertian sangat diperlukan. Selaput itu bukan dinding yang perlu dihancurkan. Dan tidak mesti ada darah untuk membuktikan bahwa seseorang sudah kehilangan keperawanannya. Beberapa wanita memilih menjaga keperawanannya dengan melakukan hubungan seks lewat anus. Tanpa menggunakan kondom, cara seperti ini tidak aman. Melakukan hubungan seks dengan penetrasi untuk pertama kali memang bisa terasa sangat sakit, baik bagi perempuan maupun laki-laki. **Anda bisa saja hamil sesudah melakukan hubungan seksual yang pertama.** Jangan melakukan hubungan seks kalau anda memang tidak menghendakinya.

Kehamilan

Supaya satu sel telur dibuahi, sel telur harus bertemu dengan sperma. Ketika pria melakukan ejakulasi, sperma mengalir dari buah zakar ke dalam buah pelir dan kemudian keluar dari penis, sampai masuk ke dalam vagina. Sperma yang bergerak menuju rahim biasanya bertemu dengan sel telur di tuba falopi. Pembuahan terjadi ketika sperma bertemu dengan sel telur. Kalau sel telur

yang sudah dibuahi ini tertanam di dalam rahim, maka perempuan menjadi hamil. Sel telur ini tetap tinggal di rahim dan mulai berkembang dan sekitar 9 bulan kemudian lahirlah bayi.

Tanda-tanda awal kehamilan termasuk, berhenti menstruasi, payudara membesar dan rasa mual dan ingin muntah-muntah, ada rasa tak enak di mulut, mudah lelah dan pusing. Kehamilan bisa dipastikan lewat tes sederhana yang bisa dilakukan di klinik (lihat kontak). Kerahasiaan dan privasi adalah hak anda, jadi anda bisa memintanya dari dokter atau tim medis kapan saja.

Ada beberapa resiko yang berhubungan pada awal kehamilan. Hal-hal itu termasuk resiko fisik janin seperti kelahiran prematur, lamanya proses persalinan dan berat badan bayinya dibawah rata-rata. Ada resiko psikologis seperti rasa takut, merasa bersalah, depresi dan ditolak oleh keluarga, pasangan anda, masyarakat. Ada juga resiko sosial seperti dipaksa menikah, padahal anda tidak ingin menikah atau dikeluarkan dari sekolah dan secara ekonomi sehingga tergantung pada orang tua.

Aborsi

Kehamilan tidak selalu berarti berita gembira. Kalau anda tiba-tiba hamil diluar rencana, keadaan bisa akan sangat membingungkan dan

membuat panik. Aborsi adalah satu cara membuang kehamilan yang tidak diinginkan. Isi rahim seorang wanita dikeluarkan atau perempuan itu diberi obat yang membuat kandungannya gugur. Aborsi masih menjadi masalah yang menimbulkan perdebatan bagi banyak orang, tetapi aborsi adalah keputusan pribadi seorang perempuan. Di beberapa negara, aborsi dilarang dan di beberapa negara lain, diperbolehkan dalam kondisi-kondisi tertentu, misalnya menyelamatkan nyawa ibunya.

Sebagian orang percaya mitos-mitos seperti minum jamu atau alkohol dalam jumlah banyak, berolahraga atau loncat-loncat, atau memasukkan benda atau ramuan tumbuhan tertentu ke vagina atau mandi di air yang sangat panas, bisa membuat aborsi secara mendadak, misalnya keguguran. Cara cara seperti ini tidak bukan cara menghentikan kehamilan, cara-cara ini hanya

akan merusak kesehatan anda. Untuk kepentingan anda sendiri, sangat penting melakukan tindakan segera dan memutuskan apakah anda menghendaki aborsi atau tidak. Ini adalah pilihan pribadi anda.

Kalau aborsi dilakukan dengan cara tidak aman, resiko kesehatannya bagi wanita sangat tinggi dan bisa berakibat sangat fatal. Aborsi mungkin saja akan merusak organ reproduksi yang menyebabkan wanita menjadi steril atau mandul dan masalah-masalah kesehatan lainnya.

Aborsi di beberapa negara adalah tindakan melanggar hukum.

Ucapan terima kasih:

BBC World Service Education dan The International Planned Parenthood Federation mengucapkan terima kasih atas dukungan dana dari Yayasan Packard dan Komisi Eropa.

Daftar lembaga dan alamat yang bisa anda hubungi untuk informasi lebih lanjut

Petunjuk ini diterbitkan sebagai bagian dari proyek pendidikan seks yang dirancang oleh Departemen Pendidikan BBC World Service bekerjasama dengan Seksi Arab, French for Africa, English For Africa, Hausa, Portuguese for Africa, seksi Swahili, seksi Mandarin, Vietnam, Spanish for Americans dan seksi Brazil.

Brosur atau petunjuk ini ditulis oleh : Karen Merkel dan Rupert Walder
Konsultan brosur ini : Doortje Braeken
Produser dan Penterjemah : Yoko Sari
Terima kasih untuk bantuan Forum Pendidikan Seks Inggris, UK Sex Education Forum
Perancang : Henry Iles

Untuk informasi lebih lanjut mengenai proyek-proyek ini dan progam-program pendidikan BBC yang lainnya, silahkan hubungi :
Commissioning Editor, Education BBC World Service, Bush House, PO Box 76 Strand, London, WC2B 4PH, UK.
Tel: +44 20 7557 2295, **Fax:** +44 20 7240 3141
E-mail: sexwise@bbc.co.uk

Untuk informasi lebih lanjut mengenai IPPF, silahkan hubungi :
IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park,
London, NW1 4NS, UK
Tel : + 44 207 487 7950,
E-mail : info@ippf.org

Hak Cipta BBC World Service (2000)

Lembaga yang bisa dihubungi

A. Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI/IPPA)
Kantor Pusat/Head Quarter
Jl. Hang Jebat III/F3, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120
Telp: (021) 7207372, 7394123, 7225681
Fax: (021) 7394088
Email : pkbinet@idola.net.id
Kespro@indo.net.id

B. Mitra PKBI
Yayasan Pelita Ilmu
Jl. Tebet Timur Dalam VIII Q/6
Jakarta 12820
Telp: (021) 8311557

POGI (Perhimpunan Obstetric Genaechology Indonesia)
Klinik Raden Saleh
Jl. Raden Saleh, Jakarta Pusat
Telp: (021) 3150076, 3910135

Ikatan Dokter Indonesia (IDI)
Jl. Sam Ratulangi No. 29
Menteng, Jakarta
Telp: (021) 3150679

Yayasan Kusuma Buana (YKB)
Jl. Asem Baris Raya Blok A/3
Tebet, Jakarta
Telp: (021) 8296337
Fax: (021) 8314764

Yayasan Mitra Indonesia
Jl. Kebon Kacang IX No. 78,
Jakarta 10240
Telp: (021) 3921608